

# Falska surdegsfrallor

## Falska surdegsfrallor

*Falska surdegsfrallor – Har du hört talas om falskt surdegsbröd? Det är inte surdeg i den bemärkelsen, men de påminner om surdegsbröd med hålen och konsistensen. När vi hittade receptet hos [Åse](#), så var vi tvungna att testa. Hur gott ser det inte ut? Brödet är fritt från gluten, mejerier och socker samt är LCHF.*

### Ingredienser

3 dl [mandelmjöl](#)  
1 dl fiberhusk  
2 tsk bakpulver  
1 tsk salt  
3,5 dl kokande vatten  
 $\frac{1}{2}$  msk äppelcidervinäger  
3 äggvitor  
1 msk brödkryddor

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 gr.
  2. Blanda de torra ingredienserna.
  3. Vispa äggvitorna hårt.
  4. Blanda vatten och äppelcidervinäger och häll över de torra ingredienserna. Vispa med elvisp och vispa sedan ner äggvitorna.
  5. Ta upp degen och forma till en smal limpa, dela i 10 delar och forma till bullar. Lägg på bakåtlåtspapper och grädda längst ner i ugnen i 50-55 minuter. Låt dem svalna ordentligt innan de skärs upp.
-

# Hamburgerbröd

## Hamburgerbröd

*Hamburgerbröd – Goda Hamburgerbröd perfekta till en halloumiburgare. Går även utmärkt att äta som smörgås. Fria från gluten och socker. LCHF.*

6 Hamburgerbröd

### Ingredienser

2 ägg  
75 g smör  
2 dl grekisk yoghurt  
0,5 tsk salt  
2 tsk bakpulver  
2 dl [mandelmjöl](#)  
1 dl pofiber  
0,75 dl pumpafrön  
2 msk fiberhusk

### Gör så här

1. Smält smöret
  2. Vispa ihop grekisk yoghurt, ägg och smör
  3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten
  4. Låt smeten stå i ca 5 minuter
  5. Rulla smeten till 6 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper
  6. Platta till bollarna lite
  7. Grädda i ugnen i 20 minuter på 175 grader
-

# Frallor med keso & pumpfrön

## Frallor med keso & pumpfrön

*Frallor med keso & pumpfrön – Supergoda frallor som är mjuka och saftiga inuti med en härlig krispig skorpa och gott tuggmotstånd från pumpafröna. LCHF, socker och glutenfria. Perfekt till frukost eller mellanmål.*

12 st frallor

### Ingredienser

4 ägg

130 g smör

4 dl keso

1 tsk salt

4 tsk bakpulver

4 dl [mandelmjöl](#)

2 dl pofiber

1,5 dl pumpafrön

4 msk fiberhusk

Vallmofrön till topping

### Gör så här

1. Smält smöret

2. Blanda ihop keso och ägg och mixa sönder keson med en stavmixer. Blanda ner det smälta smöret.

3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten

4. Låt smeten stå i ca 5 minuter

5. Rulla smeten till 12 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper

6. Platta till bollarna lite och toppa med vallmofrön

7. Grädda i ugnen i 25 minuter på 175 grader

---

# Frallor med pumpafrön

## Frallor med pumpafrön

*Frallor med pumpafrön – Saftiga frallor med härligt tuggmotstånd av pumpafrön. Fria från socker och gluten. Lågt kolhydratinnehåll. Perfekt till frukost eller mellanmål.*

6 frallor

### Ingredienser

2 ägg

60 g smör

1 dl creme fraiche

1 dl gräddfil

0,5 tsk salt

2 tsk bakpulver

2 dl [mandelmjöl](#)

1 dl pofiber

0,75 dl pumpafrön

2 msk fiberhusk

Vallmofrön till topping

### Gör så här

1. Smält smöret

2. Vispa ihop creme fraiche, gräddfil, ägg och smör

3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten

4. Låt smeten stå i ca 5 minuter

5. Rulla smeten till 6 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper

6. Platta till bollarna lite och toppa med vallmofrön

7. Grädda i ugnen i 20 minuter på 175 grader

---

# Tekakor

## Tekakor

*Tekakor – Supergoda och luftiga. Fria från gluten och socker. Perfekta att göra äggsmörgås på. Receptet från 56kilo, men något modifierat.*

### Ingredienser

3 ägg  
100 g keso  
1 dl [mandelmjöl](#)  
2 msk pofiber  
1 msk fiberhusk  
1 tsk bakpulver  
salt

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader
  2. Mixa keso och ägg med stavmixer.
  3. Rör ner mandelmjöl, pofiber, fiberhusk, bakpulver och salt.
  4. Låt stå i 5 minuter.
  5. Klicka ut 5 klickar på bakpappersklädd plåt.
  6. Baka i ugnen i 15 minuter tills tekakorna fått fin färg.
-

# Tortilla på mandel och kokosmjöl

## Tortilla på mandel och kokosmjöl

*Tortilla på mandel och kokosmjöl – Recept kommer från Åses 56kilo, med lite modifikation i instruktionerna. Supergoda tortillabröd gjort på mandel och kokosmjöl istället för vete eller majsmjöl. Lite krångliga att baka ut då de blir lite kladdiga, men det löste jag med att baka ut dem på bakplåtspapper med extra mjöl. Fria från gluten, mejerier och socker.*

5 st

### Ingredienser

1 dl [mandelmjöl](#)

2 msk [kokosmjöl](#)

0,5 dl pofiber

0,5 tsk salt

2,5 msk fiberhusk

2 dl vatten

1 msk smält [kokosolja](#)

### Gör så här

1. Blanda de torra ingredienserna i en bunke och rör sedan ihop med vatten och olja till en deg. Låt vila i 5 minuter
  2. Dela degen i 5 bitar och kavla sedan ut med en kavel. Jag kavlade ut dem på ett bakplåtspapper så att de inte skulle fastna. Jag bakade också ut dem med extra mandelmjöl.
  3. Stek i medelhet panna några minuter. Vänd några gånger.
  4. Förvara i handduk eller servera omedelbart.
-

# Formfranska

## Formfranska

*Ett recept på en supergod formfranska som kommer från Åse 56 kilo som vi var tvungna att testa då det såg så gudomligt gott ut – och det var det också. Luftigt, mättande och underbart att rosta. Perfekt att använda som botten till räksmörgås eller smörgåstårta. Fri från gluten, socker och har ett långt kolhydratinnehåll.*

ca 20 st skivor

### Ingredienser

4 dl [mandelmjöl](#)

4 dl pofiber

4 msk fiberhusk

3 tsk bakpulver

2 tsk salt

6 ägg

125 gram smör

5 dl fet grekisk/turkisk yoghurt

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.
  2. Blanda de torra ingredienserna. Vispa äggen pösiga. Smält smöret. Vispa ner smör och yoghurt i äggen och rör till sist ner de blandade torra ingredienserna. Låt degen svälla i 15 minuter.
  3. Smörj en form och klä med bakpapper, klicka ut degen. Pensla med ägg eller mjölk och strö vallmofrön över. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 60 minuter. Låt gärna brödet stå kvar på eftervärme en kvart.
-

# Rostbröd med keso

## Rostbröd med keso

*Rostbröd med keso – Receptinspiration kommer från Åse 56 kilo. Supersaftigt och gott rostbröd gjort på keso. Går också utmärkt att använda som bröd till smörgåstårter. LCHF och glutenfritt (om du tar bort krusakli).*

*1 limpa*

### **Ingredienser**

5 ägg

250 g keso

8 msk [kokosmjöl](#)

8 msk kruskakli (ersätt med fibrex om du är glutenallergiker)

2 msk fiberhusk

4 tsk bakpulver

1 tsk salt

### **Gör så här**

Sätt ugnen på 175 grader.

Blanda de torra ingredienserna först, mixa sedan ägg och keso med stavmixer. Blanda ihop allt.

Häll ut degen i en brödform

Strö över vallmofrön

Grädda i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter.

---

# Bovetefrallor

## Bovetefrallor

*Supergoda bovetefrallor som är fria från gluten, mejerier, ägg*



*och socker. Receptet är från början tagen ur boken "Nytt bröd – baka gott utan gluten" men något modifierat. Vi jäste bullarna i en bakmaskin, men går såklart lika bra utan, men du kan behöva tillsätta mer mjöl i smeten.*

*7 frallor*

### **Ingredienser**

4 dl vatten

3 g torrjäst (eller 10 g färsk)

1,5 msk fiberhusk

2 dl (260 g) [bovetemjöl](#) + lite extra att baka ut med

15 g pumpakärnor

15 g solrosfrön

1 msk [chiafrön](#)

0,5 tsk salt

### **Gör så här**

1. Sätt ugnen på 200g

2. Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt vatten och låt jäsa i 2 timmar

3. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela i 7 delar och rulla till frallor. (Degen blir ganska kladdig så rulla så gott det går och klicka sedan ut degen på bakplåtspapper och strö över bovetemjöl och låt dem vila ytterligare 30 minuter på plåtarna

4. Grädda i ugnen i ca 25 minuter eller till de fått fin färg

5. Låt svalna helt under bakduk innan du skär i frallorna

---

# **Kesobröd med kokosmjöl**

## **Kesobröd med kokosmjöl**

*Kesobröd på kokosmjöl, keso, pofiber och frön. Fri från gluten*

*och socker. Lågt kolhydratinnehåll.*

6 st frallor

### **Ingredienser**

3 ägg

125 g keso

5 msk [kokosmjöl](#)

4 msk pofiber

3 tsk bakpulver

0,5 dl linfrön

0,5 dl pumpafrön

0,5 tsk salt

### **Gör så här**

Sätt ugnen på 200 grader.

Blanda de torra ingredienserna först, mixa sedan ägg och keso med stavmixer. Blanda ihop allt.

Forma till 6 st runda bollar och lägg dom på en plåt med bakplåtspapper

Strö över vallmöfrön

Grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter.